



Prävention von Ess-Störungen

U4 Unterrichtsbausteine : Genuss – bewusste Wahrnehmung

- **Alter**
 - ab 5. Klasse
 - auch in Grundschule möglich (altersgemäße Anleitung überprüfen!)
- **Gruppengröße**
 - beliebig
- **Wo einsetzbar?**
 - Biologie
 - Hauswirtschaft / Ernährungslehre
 - Projekttag oder –einheiten
 - Besinnungstage / Schullandheim
 - Vertretungsstunden
- **Material**
 - pro Person zwei Stückchen Schokolade
- **Inhaltliche Zuordnung**
 - bewusstes Essen
 - genießen
 - Körperwahrnehmung/-sensibilisierung
- **Einstieg**

Evtl. kurze inhaltliche Einführung über bewusstes Essen, genießen
- **Die Schokoladenübung**

Anleitung siehe Anhang
- **Fortführende Weiterarbeit**
 - „Genuss – bewusste Wahrnehmung“ z.B. Geschmack (s.o.), Körperübungen wie Massagen (siehe)
 - „Hunger & Sättigung“
 - „Esskultur & -sitten“ z.B. „Der Mittagstisch“ (siehe Anhang)

Anhang: Schokoladen-Übung

Material:

- pro TeilnehmerIn 2 Stückchen Schokolade
- Servietten

Vorbereitung:

- Ruhige, entspannte Atmosphäre
- TeilnehmerInnen sitzen möglichst im Kreis
- Jede/r bekommt auf einer Serviette ein Stückchen Schokolade

Anleitung:



Prävention von Ess-Störungen

U4 Unterrichtsbausteine : Genuss – bewusste Wahrnehmung

Setz dich bequem auf deinen Stuhl und suche mit den Augen einen Punkt auf dem Boden vor dir. Lege das Schokoladestückchen auf deinen Schoß. Hör dir die Geräusche im Raum an. Atme zweimal tief ein und aus.

Schließe jetzt deine Augen.

Träum vor dich hin.

Du bist auf einer Schokoladen-Insel. Sieh sie dir an. Auf dieser Insel ist alles aus Schokolade und man darf alles essen – aber nur ganz langsam.

Nimm dir jetzt dein Stück Schokolade und rieche daran. Wie riecht es?

Leck etwas an dem Schokoladestückchen. Wie schmeckt es?

Nimm die Schokolade jetzt in den Mund. Beiß nicht auf das Stück sondern leg es unter die Zunge.

Schieb das Stück mit der Zunge in die linke Wange.

Und jetzt in die rechte Wange.

Den Rest der Schokolade lass im Mund langsam schmelzen wie ein Bonbon.

Zum Schluss geh' noch einmal mit der Zunge den Weg des Schokoladestückchens. Wo ist deine Lieblingsecke?

Komm' langsam wieder von der Schokoladen-Insel zurück. Öffne die Augen.

Räkle und streck dich, als wenn du gerade aufgestanden wärst. Lass dir Zeit dazu.

Nun könnt ihr noch ein zweites Stück Schokolade essen – so schnell oder langsam wie ihr wollt.

Auswertung:

- Wie riecht Schokolade?
- War es schwer oder leicht die Schokolade so langsam zu essen?
- Wer hatte eine Lieblingsecke?
- Schmeckte die Schokolade anders als sonst?
- Was ist euch noch bei der Übung aufgefallen?

Schoberth-Bernard, S. – Beratungsstelle für Essstörungen – Cinderella e.V. München:

www.cinderella-rat-bei-essstoerungen.de (Übungen)